

Termine für das 6-Monats-Begleitprogramm "Selbstbewusstsein stärken" (2023)

Woche	Tag	Wochentag	Uhrzeit	Schritt	Name des Schrittes, Kurzzinhalt
1	18.9.	Montag	18:00-19:00	1	Reisevorbereitungen Kickoff und Stippvisite in die Zukunft
1	20.9.	Mittwoch	18:00- 19:00	2	Ursachen für Blockaden erkennen Teil 1: Briefing Prägung
2	27.9.	Mittwoch	18:00- 19:00	2	Ursachen für Blockaden erkennen Teil 1: Umsetzung Prägung
3	4.10.	Mittwoch	18:00-19:00	2	Ursachen für Blockaden erkennen Teil 2: Briefing Wahrnehmung/Umfeld
4	11.10.	Mittwoch	18:00-19:00	2	Ursachen für Blockaden erkennen Teil 2: Umsetzung Wahrnehmung/Umfeld
5	18.10.	Mittwoch	18:00-19:00	3	Perspektiven wechseln Teil 1: Briefing Achtsamkeit- neue Perspektive + Umsetzung
6	25.10.	Mittwoch	18:00-19:00	3	Perspektiven wechseln Teil 2: Briefing Wertschätzung- neue Perspektive + Umsetzung
7	1.11.	Mittwoch	18:00-19:00	3	Perspektiven wechseln Teil 3: Briefing positive Rituale + Umsetzung
8	8.11.	Mittwoch	18:00-19:00	4	Verletzungen heilen in 5 Bereichen und Bremsen lösen Teil 1. Scham, Schuld, Minderwertigkeitsgefühle
9	15.11.	Mittwoch	18:00-19:00	4	Verletzungen heilen + Bremsen lösen Teil 2. blockierende GL
10	21.11.	Dienstag	18:00-19:00	4	Verletzungen heilen Teil 3a: mein neues Selbstbild/Selbstvertrauen/meine beste Version
11	29. Nov	Mittwoch	18:00-19:00	4	Verletzungen heilen Teil 3b: Selbsterkenntnis, Vergebung
12	6.12.	Mittwoch	18:00-19:00	4	Verletzungen heilen Teil 4: Werte/ Lebensregeln
13	13.12.	Mittwoch	18:00-19:00	4	Verletzungen heilen Teil 5: Selbstpräsentation, Kommunikation
14	20.12.	Mittwoch	18:00-19:00	5	Lösungsstrategien entwickeln Teil 1: Zusammenfassung der bisherigen Erkenntnisse/Ergebnisse
Pause	27.12.	Mittwoch			
15	3.1.	Mittwoch	18:00-19:00	5	Lösungsstrategien entwickeln Teil 2 Eingangsziel optimieren
16	10.1.	Mittwoch	18:00-19:00	5	Lösungsstrategien entwickeln Teil 3: Fahrplan entwickeln für Zielumsetzung
17	17.1.	Mittwoch	18:00-19:00	6	Umsetzungsbegleitung+ Integration in Alltag Motivation und konkretes Handwerkszeug zur Umsetzung
18	24.1.	Mittwoch	18:00-19:00	6	Umsetzungsbegleitung+ Integration in Alltag
19	31.1	Mittwoch	18:00-19:00	6	Umsetzungsbegleitung+ Integration in Alltag
20	7.2.	Mittwoch	18:00-19:00	6	Umsetzungsbegleitung+ Integration in Alltag
21	14.2.	Mittwoch	18:00-19:00	6	Umsetzungsbegleitung+ Integration in Alltag
22	21.2.	Mittwoch	18:00-19:00		Abschluss/weitere Schritte